Rok II. Kraków, dnia 1. października 1898. Nr. 10.

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

PISMO

POŚWIĘCONE SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi: Rocznie złr. 1·20, półrocznie 60 cnt.
W Niemczech: Rocznie . . mrk. 2·50
W innych krajach: Rocznie fr. 4·—
Numer pojedynczy kosztuje 15 cnt.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

KILKA UWAG O BIEGU.

Przez E. M.

Do najdawniej używanych ćwiczeń fizycznych należą bieg i skok. One już u starożytnych Hellenów, jeszcze przed dyskiem, oszczepem i zapasami były w pełnym rozwoju i stanowiły najważniejsze działy greckich zawodów.

Nietylko starożytni uznawali znakomity wpływ biegu na fizyczny rozwój, ale i dzisiaj narody od dawna u siebie uprawiające ćwiczenia ciała z zamiłowaniem ćwiczą bieg, bądź to gry towarzyskie, których wykonanie polega na częstym a szybkim biegu. Chociaż gdzieindziej dawno się przyjął, a w szczególności w Anglii i Francyi (gdzie nawet bieg bardzo starannie bywa w armii uprawiany i to obowiązkowo, przy pomocy osobnych instruktorów), mimo tego ćwiczenie to u nas bywa bardzo mało uwzględniane, a tem samem i mało jest używane. Dlaczego, nie wiem.

Bieg, mówię tu o biegu w znaczeniu sportowem (ze strachem użyłem tego wyrazu, bo jest podobno wyklętym z naszego świata gimnastyczno-sokolego), wymaga znacznej siły i wytrwałości. Wtedy bowiem wprawiamy w skurcz największe mięśnie naszego ciała i to w skurcz szybki, a często powtarzający się. Naturalnym wypływem znacznej pracy wykonanej przez dolne kończyny jest równoczesne podniesienie się pracy narządu krążenia i oddechania. Dlatego, ktokolwiek chce biegać, czyto szybko, czy też długo i wytrwale, musi

być najzupełniej pewnym, że serce i płuca jego są zdrowe. Jest to najważniejszą rzeczą przy biegu, bo łatwo przy małych nawet zboczeniach w powyżej wymienionych narządach, właśnie przez bieg można rozwinąć je do rozmiarów zagrażających wprost życiu. Odnosi się to zresztą do wszystkich ćwiczeń forsowniejszych. Kto ma jednak zdrowe serce i płuca, choćby wątłe nawet, temu bieg nie zaszkodzi z pewnością, wzmocni mu zaś nietylko mięśnie nóg, ale i narządy klatki piersiowej, mięśnie oddechowe, a w szczególności przeponę.

Nie będę tu wspominał o podziale biegu, bo o tem była już w »Przeglądzie« mowa. Dla zrozumienia wspomnę tylko, że bieg dzielimy (trzymając się podziału angielskiego, przyjętego prawie wszędzie), na bieg na krótką, średnią i długą metę. Krótka meta rozpoczyna się od 75 łokci = 68·6 m. i sięga do 400 łokci = 365·6 m. Najbardziej używaną odległością jest 100 łokci = 91·4 m. Meta średnia sięga do 1320 łokci = 1207 m. Używaną często odległością jest tu 440 łokci = 402 m. Powyżej mili angielskiej (1609 m.) rozpoczyna się bieg na długą metę.

Mimo że nie jestem zaślepionym anglomanem, wprowadzam tu niektóre miary i nazwy angielskie, a to głównie dla porównania naszych rezultatów z cudzymi i dla łatwiejszego porozumienia się.

Stosownie do trzech podziałów biegu rozróżniamy i trzy sposoby przygotowania się do biegu, czyli tak zwanego »trainingu«.

I. Pod »trainingiem» rozumiemy systematyczne przygotowanie naszego ciała do wykonania w pewnym czasie i w pewien oznaczony sposób możliwie największej pracy z jak najmniejszem zmęczeniem i uszczerbkiem siły organizmu.

Najłatwiejszym jest »training« do biegu krótkiego. Bieg ten wymaga nie tyle wytrwałości, ile siły. Najważniejszą rzeczą jest w nim szybkie, błyskawiczne wyruszenie z miejsca t. z. start. Jeśli przypuścimy, że biegnący robi w 10 sekunkach 100 m., to w takim razie przypada na 1 sek. 10 m. drogi. To znaczy, że jeżeli ktoś przy starcie opóźni się o $^1/_{10}$ sek., traci na rzecz przeciwnika 1 m.; jeśli o $^3/_{10}$ sek., to traci 3 m. A jakżeż to łatwo $^3/_{10}$ sekundy stracić przy starcie, a jak trudno owe 3 m. w biegu odzyskać. Dlatego należy przy »trainingu« ciągle ćwiczyć się w szybkim wyruszaniu z miejsca i to na dany znak. W tym celu ustawia się stopę lewą na jakiejkolwiek linii oznaczonej, prawą zaś w odległości nie zbyt wielkiej (do 40 cm. poza nią). Obie stopy spoczywają na palcach a nie na piętach. Ciało przytem stoi prawie pionowo, tak by jego ciężar spoczywał na nodze prawej. Mięśnie wszystkie

znajdują się w naprężeniu; na dany znak powinien biegający jak z procy wyskoczyć z miejsca i z możliwie wielką szybkością zdążać do celu. Pierwsze skoki powinny być mniejsze, dalsze coraz to większe. Bieg sam powinien się odbywać na palcach, o nogach bądź to zupełnie wyprostowanych, bądź ugiętych; pierś ma być wypięta ku przodowi, ramiona w łokciach ugięte, głowa wstecz podana. Bieg powinien składać się ze skoków bardzo szybko po sobię następujących. Wyruszanie z miejsca (start) trzeba ćwiczyć bardzo często i równocześnie należy przebiegać połowę tej odległości, jaką się chce przy zawodach przebiegać. Biedz trzeba z całem wytężeniem. Gdy się nie czuje już znacznego zmęczenia po przebyciu połowy odległości, należy sobie ciągle odległość podwyższać aż do wyznaczonej długości. Przy dobrem wyćwiczeniu powinien biegnący 40 metrów przebiedz jednym tchem; na ten moment należy przy trainowaniu uważać, jako wskazówkę o postępie ćwiczenia. Do jak znacznej szybkości można doprowadzić, świadczą rekordy amerykańskie i angielskie, których kilka przytaczam: 91·5 metra w $9^1/_4$ sek G. Seward w Hammermith; tenże 109·7 metra w $11^1/_2$ sek.; 365·6 metrów w $43^5/_8$ sekundy E. Myers w New York.

Najtrudniejszym jest bieg na odległości średnie, a to z tego względu, że tu wchodzą w grę dwa czynniki, a mianowicie siła nóg i wytrwałość z jednej strony, a z drugiej strony dobre obliczenie się ze siłami. Do biegu tego trzeba już mieć wrodzone dane; nadto jednak potrzebny jest jeszcze bardzo staranny training. Training taki wymaga kilku miesięcy czasu. Należy go w następujący sposób przeprowadzać: Tryb życia może w zupełności pozostać niezmienionym, należy się tylko wstrzymać od używania alkoholów, szczególniej piwa i w ogóle wszelkich ekscesów tak in Baccho jak i in Venere. Pierwsze dwa tygodnie trainingu, a nawet i trzy u osobników otylszych nieco, poświęca się zwykle przygotowaniom do biegania, które polegają na szybkim chodzeniu, a to co najmniej 3 godziny dziennie i to jednym ciągiem. Gdy trainujący zauważy, że przy tak szybkim i długim chodzeniu nie traci już tchu i po takim trzechgodzinnym marszu jest niewiele zmęczony, może bez obawy o szkodę dla swego zdrowia rozpocząć biegi i to w następujący sposób: Jeżeli trainujący ma biegać na dystans 800 metrów, wtedy oznacza sobie dystans 1200 m., który stara się przebiedz takim tempem, na jaki siły jego są odpowiednie, a więc początkowo wolnym, uważając przytem głównie na styl biegu, to znaczy na bieg na palcach itd. Bieg na ten dystans należy (w miernym tem-

pie jednakowoż) ćwiczyć przez 20 dni, najwyżej raz dziennie. Szybkości nie należy tu stawiać na planie pierwszym, bo przy tak długiej mecie bieg szybki bez dłuższego przygotowania cofnąłby ćwiczącego o kilka tygodni w tył. Po trzechtygodniowem szybkiem chodzeniu i po dwóch tygodniach biegania muskulatura nóg o tyle się wzmocni, że można rozpocząć właściwe bieganie. Tego okresu trainingu nie można ściśle ograniczyć czasem, zależy to bowiem głównie od osobnika, jak długo będzie musiał trainować. Biegać najlepiej jest teraz w ten sposób: Jeśli bieg ma wynosić 800 m., to należy 200 m. pierwszych przebiedz szybkim tempem, 500 m. następnych zwolnionym, a 100 m. ostatnich znowu tempem o ile siły pozwolą przyspieszonym. Ten dystans początkowy 200 metrów należy ciągle przedłużać o jakie 10—15 m. za każdym razem. Biegu tego na 800 m. pełnych nie należy jednak częściej jak co drugi dzień powtarzać, ze względu na znaczny wysiłek. Co dzień trzeba jednak biegać połowę przeznaczonego dystansu i to w jak najszybszym tempie. Równocześnie koniecznem jest pilne uważanie na szybkie wyruszanie z miejsca, bo jest ono także wielkiej wagi przy biegu na średnią metę. Jeżeli miejsce do biegu przeznaczone jest okrągłe lub owalne wtedy należy się starać aby, gdy jest kilku biegających, dostać się na wewnętrzny obwód areny, przed biegnącego na tymże najkrótszymo bwodzie. Stanowi to różnicę kilku metrów. Nigdy nie należy przy średnich dystansach, puszczać przeciwnika przed siebie, wdając się na rachuby. To dobre jest przy biegach powyżej mili angielskiej, tu zaś czas jest za krótki, dla wyzyskania zmęczenia przeciwnika. Po kilku tygodniach tak przeprowadzonego trainingu, który musi być jednakoż z niezłomną siłą woli przeprowadzonym, może prawie każdy dojść do dobrego rezultatu. Każdy człowiek mniej więcej do 30 lat może ten rodzaj biegu uprawiać i doprowadzić do znacznej doskonałości. Korzystnie wyposarzeni są do takiego biegu ludzie o długich nogach, dobrej klatce piersiowej, o wyglądzie szczupłym, mimo tego robiący wrażenie odpornych i silnych organizmów. Waga biegającego w kilogramach powinna być niższa od liczby centimetrów przekraczających 100 cm. zwrostu biegającego. To znaczy, że mający 170 cm. wzrostu powinien ważyć 63—65 klg. nago. Jak i poprzednio tak w tym biegu mają najlepsze rezultaty Anglicy. Oto kilka najlepszych cyfr: 402 m. w 48 sekundach, 640 m. w 1 minucie 29 sekundach przez J. Pudney, 804·5 metra w 1 minucie 53½ sekundy, 914 metrów w 2 mi-

nutach 17 sekundach przez W. Cummings. Za dobry czas należy już uważać: 402 metrów w 56 sekundach, 804·6 w 2 min. 10 sek.

Na biegu na średnią metę chciałbym zakończyć tych kilka rad mających na celu rozbudzić zamiłowanie do biegu. Opuszczam rozmyślnie bieg na metę długą, t. j. powyżej 1609 metrów, ponieważ zdaje mi się, że jest to dystans dla człowieka nieco za długi, albo jeśliby na to nie chciał się kto godzić, to dlatego, że wymaga za wiele czasu do trainingu i taką zmianę sposobu życia, że amator nie może się bez zaniedbania codziennych obowiązków do niego dobrze przygotować. Że jednak człowiek może daleko doprowadzić w biegu, to o tem niech tych kilka liczb świadczy: W. Cummings przebiegł 1 milę ang. (1609 m.) w 4 min. 16$^1/_2$ sek., 10 mil ang. w 51 min. 26 sek., 20 mil ang. w 1 godz. 56 min. 38 sek., 50 mil ang. przebiegł Littlewood w 6 godz. 8 minut; **100** mil ang. przebiegł Rowell w r. 1882 w 11 godz. 17 minutach 35 sekundach. **120** mil tenże w 16 godz. 48 min. 10 sek.

Są to biegi zawodowców angielskich. Cyfry te trudne do uwierzenia a jednak prawdziwe świadczą o ogromnej zdolności organizmu ludzkiego do przystosowania się do pracy fizycznej; są dowodem, że wytrwałością i cierpliwością można ciału swemu nadać wytrwałość i odporność zdumiewającą.

Dlatego czytelniku korzystaj z pięknych dni jesiennych i w gronie przyjaciół ćwicz się w biegu, a po dwóch miesiącach zmierz twą klatkę piersiową, porównaj jej wytrwałość i odporność, uzyskaną przez ćwiczenie, z poprzednim swym stanem, a sądzę, że zadziwisz się przyjemnie i nie będziesz żałował kilku minut codziennego trudu, któremuś się dobrowolnie przez kilka tygodni poddawał. Prócz korzyści dla ciała uzyskasz także i siłę woli oraz zamiłowanie do ćwiczeń cielesnych, które ci wśród pracy umysłowej niejedną korzyść i rozrywkę przyniesie.

GRY I ZABAWY.

Napisał Z. Wyrobek.

(Ciąg dalszy).

b) Bez podejmowania piłki.

B o i s k o do gry powinno być długie najwyżej 180 m., szerokie najwyżej 90 m. *(ABCD, fig. 8)*. Stosunek ten między dłu-

gością a szerokością boiska należy zachować i wtedy, gdy boisko posiada mniejsze rozmiary od podanych. Nazwy pozostają te same, co przy grze poprzednio opisanej a więc: linie boczne, linie bramek, pole, matnia; zbyteczne jest jedynie oznaczenie pola matni, które przy grze obecnej żadnego niema zastósowania. Wogóle gra ta jest o wiele prostsza od gry z podejmowaniem piłki, prawidła jej są mniej zawiłe a jest mimo tego równie piękna, jeżeli nie piękniejsza od poprzedniej.

W czterech narożnikach boiska wbija się chorągiewki, tak samo w połowie linii bocznych i na tychże w odległości 11 m. od narożników: razem 10 chorągiewek. Jeżeli już granice boiska zostały oznaczone chorągiewkami, natenczas należy w tych miejscach umieścić dla rozróżnienia wyższe chorągiewki. Linie odległe 11 m. od linii bramek *(KK* i *K'K')* należy wyraźnie zaznaczyć rowkiem na boisku; linie te nazywają się: liniami kar.

Bramki *(bb')* ustawia się na liniach bramek: dwie pionowe żerdzie 2,50 m. wysokie (nad ziemią) w odległości 7,35 m. od siebie, trzecią poziomą u góry ze sobą złączone. Żerdzie pionowe nie wystają zatem ponad żerdź poprzeczną, jak to było przy grze poprzedniej.

Piłka o średnicy dwudziestu kilku cm. ma kształt kulisty. Z czego się składa i jak należy się z nią obchodzić podaliśmy przy grze poprzednio opisanej.

Grających jest zwykle przy zawodach 22, tej też liczby trzymamy się przy opisie gry. Liczba grających może być jednak większa lub mniejsza, w każdym razie musi być zawsze tylko jeden bramkowy. Dzielą się oni na dwie partye po 11 jak podaliśmy wyżej, wybierają sobie przodowników i ustawiają się na boisku w podbny sposób, jak przy grze poprzedniej, z tą jednakowoż różnicą, że z partyi, która grę rozpoczyna, staje na linii środkowej *5 napastników (1—5)*, w drugiej linii *2 skrzydłowych (6, 7)* którym przybywa trzeci *środkowy (8)*, w trzeciej linii *2 strażników (9, 10)* a w końcu *bramkowy (11)*, którego rolę obejmuje przewodnik. Druga partya zajmuje drugą stronę boiska, lecz napastnicy jej stają w odległości 10 m. od napastników pierwszej partyi.

Przy grze opisanej nie istnieje rzut z kozła i rzut z powietrza, jak przy grze poprzedniej lecz jedynie *rzut z ziemi.*

Prawidła.

1) Paragraf pierwszy podany w prawidłach gry z podejmowaniem piłki znajduje w całej swej osnowie i przy grze bez podejmowania piłki z tą jedynie różnicą, że, jeżeli kto z partyi podbijającego przed kopnięciem piłki wyjdzie przed nią, w takim razie ma prawo żądać partya przeciwna, by wykonano nie t. zw. tłok, który tutaj nie istnieje, lecz powtórny rzut ze środka boiska.

2) Gra zasadza się na tem, że każda partya stara się zdobyć nieprzyjacielską bramkę, t. zn. piłkę od strony boiska przepchnąć

w prawidłowy sposób przez bramkę a więc popod poprzeczną żerdzią, bez względu na to, czy piłka w czasie tego bramki dotknie — a z drugiej strony swoją własną przed zdobyciem obronić. Bramkę należy zdobyć w sposób prawidłowy tj. nie wolno przez nią przepchnąć piłki przez zaniesienie jej, rzucenie lub podbicie rękami.

Każdem kopnięciem piłki można zdobyć bramkę z wyjątkiem *rzutu ze środka*, *rzutu z matni*, *rzutu z rogu i rzutu wolnego* (prócz rzutu z linii kar — p. niżej).

3) Czas trwania gry należy z góry oznaczyć; po upływie połowy tego czasu następuje zmiana tj. partye zmieniają swe miejsca na boisku a więc i bramki. Większa ilość punktów zdobytych z końcem gry stanowi wygraną.

Można jednakowoż grać i w inny sposób, mianowicie nie oznaczać wcale czasu gry, lecz grać do pewnej liczby punktów: ta partya wygrywa, która prędzej tę liczbę osięgnie.

Każdorazowe zdobycie bramki liczy się za jeden punkt.

4) Od chwili, kiedy przez pierwszy rzut gra się rozpoczęła, wolno każdemu z grających przechodzić na drugą połowę boiska, wolno piłkę kopać, popychać nogą przed sobą i biedz za nią w dowolnym kierunku.

Prócz kopania piłki dozwolone jest odbijanie jej głową, piersią lub barkiem — nie wolno jednakże pod żadnym pozorem, uderzać jej albo podbijać dłonią lub ramieniem, rzucać lub podawać drugiemu grającemu, popychać rękami przed sobą, nieść — słowem, nie wolno podczas gry w jakikolwiek sposób dotykać piłki rękami.

Wyjątek stanowi jedynie bramkowy, który ma prawo używać rąk obrony bramki, jak długo znajduje się na swojej połowie boiska. Lecz i jemu nie wolno nigdy biedz trzymając piłkę w rękach.

5) Jeżeli piłka podczas gry wypadnie z boiska poza linie boczne a więc w pole, natenczas musi jeden z członków tej partyi, która nie dotknęła ostatnia piłki na boisku, powrócić z nią na to miejsce, gdzie piłka granicę przeszła i stamtąd rzucić ją z powrotem w dowolnym kierunku na boisko, i to obu rękami ponad głową.

Rzucający nie może brać w grze udzialu, dopóki który z grających piłki nie podbije.

6) Jeżeli piłka podczas gry dostanie się do matni (na zewnątrz od bramki), należy ją z powrotem na boisko wprowadzić rzutem z ziemi.

Jeżeli ją tam wpędzi partya nieprzyjacielska, wykonuje ten t. zw. *rzut z matni* jeden z obrońców. W tym celu kładzie piłkę na boisku w odległości 5 m. od najbliższej pionowej żerdzi bramki.

Jeżeli zaś który z grających wpędzi piłkę do własnej matni, natenczas wykonuje rzut partya przeciwna i to z miejsca odległego na 1 m, od najbliższej chorągiewki narożnej (fig. 9) Rzut taki nazywa się *rzutem z rogu*.

W obu powyższych wypadkach muszą przeciwnicy znajdować się w odległości najmniej 5 cm. od piłki, dopóki grający piłki nie kopnie. Kopiący zaś piłkę nie może brać udziału w grze po podbiciu piłki tak długo, dopóki który z grających piłki znowu nie podbije. (C. d. n.).

PRZYKŁADY.

A. Ćwiczenia na krążniku*).

Podał Dr. Tyszecki.

A. Ćwiczenia jednostek.

1. Na jednej drabince.

Chwyt 2-rącz za jeden szczebel na — dwu — podchwytem — za szczebel i linewkę — między szczeblami za obie linewki 2-rącz — za jedną linewkę 2-rącz — twarzą do środka — ramiona wyprostowane — linewka naciągnięta.

I.

1. Chód dostawny w l. (pr.)
2. » skrzyżny przodem w l. (pr.)
3. » » tyłem w l. (pr.)
4. » dostawny w l. (pr.) — posk. w miejscu (po każd. kroku).
5. » » » — » w bok (o długość kroku).
6. » skrzyżny przodem w l. (pr.) — poskok w miejscu (po każdym kroku).
7. Chód skrzyżny tyłem w l. (pr.) — poskok w miejscu (po każdym kroku).
8. Chód skrzyżny przodem lub tyłem w l. (pr.) — poskok w bok postawie skrzyżnej (po każdym kroku).

II.

1. Cwał w l. (pr.).
2. » » dużymi poskokami.
3. » » okrążając raz (dwa razy) i z powrotem.
4. » » » » » » — cały obrót — i dalej w cwał w tym samym kierunku.
5. Cwał w l. (pr.) okrążając raz (dwa razy) — cały obrót i z powrotem.

*) Wyjątek z podręcznika w najbliższej przyszłości z druku ukazać się mającego.

6. Cwał w l. (pr.) okrążając raz (dwa razy) — 2 razy poskok na miejscu i dalej w cwał w tym samym kierunku.

7. = i cwał w przeciwnym kierunku.

8. Chód dostawny w l. (pr.) okrążając raz (dwa razy) — cwał w tym samym i przeciwnym kierunku.

III.

Chwyt praworącz nachwytem za szczebel, leworącz podchwytem o 2 szczeble niżej, bokiem prawym do środka — linewka naciągnięta.

1. Chód zwykły wprzód.
2. » » wstecz (podnosząc pięty).
3. » krokiem zmiennym wprzód.
4. » » » wstecz.
5. Bieg zwykły wprzód.
6. » » wstecz.
7. Cwał w l. (pr.) wprzód.
8. » » wstecz.

IV.

Chwyt leworącz nachwytem ze szczebel, praworącz podchwytem o 2 szczeble niżej, bokiem lewym do środka, linewka naciągnięta.

Wszystkie ćwiczenia jak III.

V.

Chwyt i ustawienie jak przy III.

1. Bieg zwykły wprzód okrążając raz koło — stój — bieg zwykły wstecz i naprzemian.

2. Bieg zwykły wprzód okrążając raz koło — stój — $^1/_4$ obrotu w l. (pr.) na pięcie i dalej bieg wprzód.

3. Bieg zwykły wstecz okrążając raz koło — stój – $^1/_4$ obrotu w l. (pr.) na pięcie i dalej bieg wstecz.

4. Jak 2, lecz $^1/_4$ obrotu w poskoku w l. (pr.).
5. » 3, » $^1/_4$ » » »
6. Bieg krokami olbrzymiemi wprzód.
7. » » » wstecz.
8. » » » dzieląc koło na dwie części.

VI.

Chwyt i ustawienie jak przy IV, wszystkie ćwiczenia jak przy V.

B. Różności.

Woltyże dwójek (z pomocą współćwiczącego)

ułożył Walter i Sp.

(Ciąg dalszy).

13) **Wyskok na łopatki — zeskok o krzyżach wygiętych.**

B w postawie rozkrocznej o nogach ugiętych, silnie pochylony wprzód (prawie do poziomu) opiera dłonie o uda; *A* w post. zasadnej w odległości kilku kroków od *B*, twarzą do niego zwrócony — *A* po rozbiegu opiera dłonie na plecach *B* i odbiciem obunóż wyskakuje na jego łopatki — *A* puszcza ręce i szybko prostując nogi a wyginając krzyże skacze w wyż a w dal; w tejże samej chwili *B* nagle prostuje tułów odtrącając się silnie rękami od kolan.

Jak z opisu widać, *B* zastępuje miejsce mostka sprężystego. W podany sposób można wykonać skok piękny nawet ponad 10 ludzi.

14) **Przeskok kuczny ponad ramię.**

A w post. zasadnej, tyłem zwróconej do *B*; *B* w post. rozkrocznej o nogach ugiętych — *A* zwraca ramiona na wewnątrz, ugina je w łokciach i wspiera się dłońmi na dłoniach *B* — *A* po odbiciu skacze kucznie ponad ramię *B* ze środka na zewnątrz, poczem odwrotnie; *B* unosi go w górę w chwili podskoku.

15) **Przeskok kuczny porwaniem.**

A i *B* w postawie zasadnej twarzami zwróceni do siebie — *A* trzyma ręce przed sobą w łokciach ugięte, dłonią do przodu, wielkim palcem na wewnątrz; *B* ujmuje dłonie *A* nachwytem — *A* ugina nogi, pochyla się wstecz i siada na ziemi, poczem jeszcze więcej prawie do leżenia w tył się podaje; *B* robi wykrok prawą zewnątrz, potem lewą do post. rozkrocznej i pochyla się za *A* wprzód — *B* szybko się prostuje robiąc zakrok prawą, pochyla się wstecz i silnie porywa za sobą *A*, który nadto odbija się od ziemi i wykonuje przeskok kuczny ponad *B*.

B podając się wstecz może nadto uklęknąć na jedno kolano, przez co ćwiczenie staje się łatwiejszem *).

16) **Przeskok kuczny z postawy jednonóż na rękach.**

Jak pod 10) przy wolt. rozkrocznych, lecz *A* przeskakuje *B* nie rozkrocznie tylko kucznie.

---

*) W ten sam sposób można wykonać: Przeskok rozkroczny porwaniem, który przez pomyłkę nie został umieszczony między wolt. rozkrocznymi.

Na tem miejscu prostujemy błąd druku na str. 99 w wierszu 12 od góry: zamiast *A* ma być *B*, a zamiast *B* ma być *A* wydrukowane.

Z tyłu.

17) Wyskok kuczny na barki z łydki.

Jak pod 13) przy wolt. rozkrocznych z tą jednakowoż różnicą, że *A* nie siada rozkrocznie na barkach *B*, lecz wyskakuje kucznie na jego barki.

18) Przeskok kuczny z łydki.

Jak poprzednie ćwiczenie, lecz zamiast wyskoku wykonuje *A* przeskok kuczny.

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnastyczny „Sokół“ Nr. 9 zawiera: Odezwa. — Sprawozdanie ze Zlotu okręgu lwowskiego odbytego w Stryju w dn. 3 lipca 1898 nap. Dr. St. Rowiński. — Okólnik kraj. Rady szkolnej o nauce gimnastyki w szkołach ludowych p. Dr. A. D. — Pogadanka o planie ćwiczeń cielesnych dla szkół publicznych towarzystw sokolich n. Dr. X. F. — Zlot sokoli w Międzyrzeczu wałaskim. — Sprawy Związku polskich towarzystw gimn. sokolich w Austryi, w państwie niemieckiem i w Stanach zjednocz. półn. Ameryki.

„Sokół“, organ Związku pol. Tow. gimn. w Ameryce Nr. 12 zawiera: Drugi rok. — Od wydziału. — Sprawy związkowe. — Skarb narodawy polski. — Jak długo żyć powinniśmy? n. Dr. Galanta. — Wydział Związku Sokołów Polskich. — Raport ogólny. — Zarys nauki gimnastyki p. A. Durskiego. — Odezwa. — Kronika.

„Koło“ Nr. 17 zawiera: 511 wiorst trzynastoletniego turysty. — Sport kolarski na wystawie jubil. w Wiedniu n. W. Krzepowski. — 72 godzin w Parc de Princes n. E. Zejdowski. — Wyścig 100-wiorstowy o tytuł mistrza jazdy Królestwa polskiego na rok 1898 n. H. Hemerling. — Propozycye wyścigów kolarzy na torze poznańskim. — Kronika dynasowska. — Korespondencye. — Regulamin jazdy na kole dla miasta Lwowa. — Kronika.

— **Nr. 18 zawiera.** 511 wiorst trzynastoletniego cyklisty. — Lwów — Kamieniec podolski, notatki z podróży n. J. Pieniążek. — Propozycye wyścigów słowiańskich cyklistów. — Wyścigi oddziału kołowników poznańskiego »Sokoła«. — Math Miller Bohours. — Korespondencye. — Kronika.

„Sokol“ Nr. 9 zawiera: Fiziologia ćwiczeń cielesnych n. Dr. I. Lagrange. — Nasze sokolnie. — O wychowaniu fizycznym i o pielęgnowaniu zdrowia we wyższych szkołach Francyi, studyum O. Gerhardta. — Smutne objawy p. V. Kukan. — O potrzebie zakładania ludowych księgozbiorów i czytelń n. J. Z. Borotinský. — Koło a papierosy. — Statystyka związku czeskosłowiańskiego Sokolstwa. — Rozmaitości.

„Vestnik sokolsky“ Nr. 17 zawiera: Zwrot p. M. St. — Sprawozdania. — Rozkład godzin dla młodzieży. — O zdrowotnem znaczeniu ćwiczeń fizycznych p. Dr. H. Guttmanna. — Przegląd piśmiennictwa. — Rozmaitości.

— **Nr. 18 zawiera:** Zwrot p. M. St. — Sprawozdania. — Wieczory ćwiczebne: Koń wszerz wolt. odboczne, kółka, zapasy. — Rozmaitości.

„Sokol americký“ Nr. 8 zawiera: Wobec zlotu. — Odezwa. — Jak wychować dobrych nauczycieli. — Ćwiczenia laskami na zlot w Omada. — Odezwa. — Rozmaitości. — Korespondencye.

„Gimnastika“ Nr. 9 zawiera: Mirosław Jahn p. G. Hirta. — Kilka słów o piastowaniu gimnastyki i położeniu nauczycieli tejże w Austryi p. L. Glasa.

KRONIKA.

»Nowa Reforma« donosi p. t. Denuncyacya Sokołów. Prasa hakatystyczna roztacza czułą opiekę nad sokolstwem polskiem. Wrocławska *Schlesische Zeitung* poruszyła obecnie sprawę polskich Towarzystw gimnastycznych w W. Ks. Poznańskiem i na Śląsku, a denuncyując je o rzekome »pielęgnowanie idei politycznych«, żąda, aby Sokołów bacznie śledzono, bo »oni są bardzo ruchliwymi przeciwnikami wszelkiego umocnienia narodowego ducha niemieckiego na kresach wschodnich, a mianowicie też na Górnym Śląsku«. Stara to piosnka, którą często śpiewają organ śląskich hakatystów i pokrewne mu duchem pisma niemieckie, chociaż wiedzą o tem dobrze, że Sokoli polscy pielęgnują tylko gimnastykę, a sprawami politycznemi wcale się nie zajmują, co wyraźnie zastrzeżone jest ustawami.

Oddział wioślarski „Sokoła krakowskiego urządził w dniu 2. bm. regaty jesienne na Wiśle pod Wawelem. Biegów było cztery, na mecie 2256 m. (1128 m. w górę i tyleż z powrotem w dół rzeki). W biegu pierwszym na skulach podwójnych zwyciężyła »Olszynka« z pp. Kozakiewiczem i Kwiatkowskim i sternikiem, naczelnikiem oddziału p. Rudnickim w 12′20″. Bieg drugi na skulach pojedynczych został roztrzygnięty na korzyść p. Sielskiego, który mimo to, że z łódki wypadł do wody, jeszcze zdążył dogonić i ujechać współzawodnika. W trzecim biegu na skifach pobił p. Tiesler — szampiona Tow. wioślarskiego w Pradze p. I. R. Praskiego (pseud.) przebywszy przestrzeń w 14′12″. Widać z tego, że nasi wioślarze śmiało mogą się mierzyć z pierwszorzędnymi wioślarzami innych krajów. Bieg czwarty odbył się na łodziach 4 wiosłowych: pierwsza przybyła do mety łódź »Wisła« z załogą pp. Stypkowskim, Bauerem, Włodarczykiem i Pukło, ze sternikiem p. Hechterem w 12′5″.

W Sokole krakowskim postanowiono celem uczczenia pamięci Tadeusza Kościuszki, którego uroczystość wedle polecenia Związku w miesiącu październiku obchodzoną być winna, urządzić w tymże miesiącu zawody t. zw. Kościuszkowskie. Zawody te przystępne wyłącznie dla członków Sokoła krakowskiego odbędą się w dniach 13, 14 i 15 bm. i to w skoku, w dźwiganiu ciężarów, w zapasach, biegu, wspinaniu po linie, wreszcie na drążku i poręczach. Ogłoszenie zwycięzców nastąpi na uroczystej wieczornicy w dniu 16 bm. po wieczorku muzykalno-wokalnym na cześć Tadeusza Kościuszki odbyć się mającej.

Niemiecki „Turnerbund“ postanowił na posiedzeniu swego wydziału, odbytem w Hamburgu 22 i 23 lipca br. nie wchodzić w żadne stosunki i nie przystępować wcale do międzynarodowego związku towarzystw gimnastycznych, a to z tej przyczyny, »że uważa cele swoje i zadania jako ściśle narodowe«. Nam jednak zdaje się, że raczej niechęć do Francuzów i narodów słowiańskich z którymi w razie przystąpienia do związku, w stosunki wejśćby musieli, była przyczyną odmownej odpowiedzi na zaproszenie kongresu brukselskiego. Za tem przypuszczeniem przemawia ta okoliczność, że na powyższem posiedzeniu postanowiono jako zasadę ogólną utrzymywać stosunki przyjazne tylko ze związkami gimnastycznymi tych narodów, które nie są zdeklarowanymi nieprzyjaciółmi Niemiec (insoweit dieselben nicht von Haus aus deutschfeindlich gesinnt sind). Warto sobie to dobrze zapamiętać!

Kraków. — Druk W. L. Anczyca i Sp.